

Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli

<https://www.lscdn.pl/pl/publikacje/cww/spe/9334,Aktywne-formy-spedzania-czasu-wolnego-na-podstawie-zajec-ko-la-sportowego-w-inter.html>
23.05.2025, 07:01

Data publikacji: 25.05.2018

Autor: Przemysław Milczek

Aktywne formy spędzania czasu wolnego na podstawie zajęć koła sportowego w internacie

Dzień pracy i nauki wychowanków ośrodków specjalnych wypełniony jest po brzegi różnorodnymi aktywnościami. Już od wczesnych godzin porannych uczą się oni wielu czynności – począwszy od samoobsługi, na nabywaniu umiejętności szkolnych kończąc.

Po ukończeniu zajęć nasi wychowankowie wracają do internatu, gdzie mają okazję odpocząć po kilku godzinach wytężonej nauki. Pojawia się zatem pytanie, w jaki sposób mądrze zarządzać ich odpoczynkiem? Jednym ze sposobów na mądre zagospodarowanie czasu była organizacja zajęć koła sportowego. Dlaczego ruch? Ponieważ pozytywnie wpływa na stan psychofizyczny, poprawiając samopoczucie i ogólny stan zdrowia.

Odpowiednio zaplanowany i dostosowany do indywidualnych możliwości wysiłek fizyczny stanowi więc efektywną terapię ogólnorozwojową. Najważniejszym zadaniem koła sportowego jest dostarczenie naszym wychowankom okazji do aktywnego wypoczynku i zabawy – która nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych jest nieodzownym elementem życia.

Prekursorem organizacji czasu wolnego dla dzieci i młodzieży był doktor Henryk Jordan – założyciel pierwszego w Polsce miejsca przeznaczonego do aktywnego wypoczynku. W latach późniejszych miejsca takie nazywane były ogródkami jordanowskimi. Po dziś dzień założenia doktora Jordana co do miejsc wypoczynku poprzez rekreację nie zmieniły się znacząco.

Dopiero po dostarczeniu uczniom czasu na regenerację sił możemy wprowadzać elementy nauki poprzez zabawę. Ruch poprzez zabawę daje naszym podopiecznym okazję do odpoczynku, ale także umożliwia radosne przeżywanie chwil, umacnia więzi w grupie, tworzy przyjaźnie.

Dodatkowo ruch wpływa pozytywnie na:

- rozwój umysłowy,
- wyobraźnię,
- spostrzegawczość,
- pamięć,
- logiczne myślenie;
- dobroczynnie wpływa na samodzielność, dyscyplinuje, ośmiela do działania;
- wyrabia umiejętność określania stosunku odległości, ciężaru;
- pozytywnie wpływa na zaburzone funkcje motoryczne.

Przykładowe rodzaje gier i zabaw ruchowych wykorzystywanych podczas zajęć z wychowankami:

1. Zabawy i gry orientacyjno-porządkowe.

Ich celem jest doskonalenie umiejętności skupienia uwagi oraz opanowanie wymaganych w dalszej zabawie prostych czynności.

Przykłady zabaw:

- „Dzieci do domu”
- „Znajdź swój kolor”
- „Piłka parzy”
- „Skąd słycać gwizdek”

2. Zabawy i gry bieżne.

Oddziałują pozytywnie na dzieci zapewniając dużą dawkę ruchu, niwelując tym samym tak zwany „głód ruchu”. Korzystnie wpływają na aparat ruchowy, oddechowy, podnoszą krążenie krwi, a w rezultacie rozwijają kondycję. Wpływają dobroczynnie na motorykę dużą i małą. Przykładem takiej zabawy jest klasyczny berek.

3. Zabawy i gry rzutne.

Cieszą się dużą popularnością ze względu na widowiskowość. Doskonają takie cechy motoryczne jak siła i szybkość. Sprzyjają kształtowaniu koordynacji wzrokowo-ruchowej, umiejętności skupienia uwagi i koncentracji.

Przykłady:

- Ringo
- Frisbee
- Catchball
- Rzuty do celu woreczkami z grochem

4. Zabawy i gry kopne.

Tego typu gry i zabawy przekładają się pozytywnie na doskonalenie kończyn dolnych w trakcie wykonywania konkretnych ruchów. Są to ćwiczenia angażujące cały organizm, jednak najlepiej wpływają na umiejętność zachowania równowagi.

Przykłady:

- Podania piłki
- Slalom między pachołkami
- Strzały na bramkę

5. Zabawy i gry turniejowe.

Tego typu ćwiczenia zazwyczaj łączą wszystkie dobroczynne aspekty ruchu wprowadzając możliwość sportowej rywalizacji, ucząc tym samym zasad uczciwej gry.

Przykłady:

- Wszelkiego typu sztafety: z piłką, między pachołkami, z atrybutem, na czworakach, taczka zespołowa, itp.

6. Gry zespołowe

Ich siłą jest możliwość nawiązania przez naszych wychowanków bliskich relacji, budują przynależność do grupy, wzmacniają więzi i niwelują konflikty.

Przykłady:

- Piłka nożna
- Koszykówka
- Badminton
- Tenis stołowy
- Ringo

Aby uatrakcyjnić zajęcia proponuję zakupić znaczki sportowe (koszulki bezrękawniki z logo lub nazwą szkoły), w dwóch kolorach np. czerwonym i niebieskim. W ten sposób stworzymy dwa zespoły które ułatwią zabawę podczas gier zespołowych lub turniejowych. Dodatkowo dla nauczycieli prowadzących znaczki w kolorze białym.

Przemysław Milczek

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Firleju

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia](#)
[Następna](#)